



UNIVERSIDAD ANTROPOLÓGICA  
DE GUADALAJARA

La Universidad Humanista

Revista PILARES de la  
Universidad Antropológica de Guadalajara,

Educación a favor de la Salud, el Desarrollo  
Humano y el Bienestar Social.

#### DIRECTOR

Mtro. José Alejandro Garza Preciado

#### SUBDIRECTOR

Dr. José Garza Mora

#### COORDINACIÓN EDITORIAL

Dr. Héctor Sevilla Godínez

Dr. Rubén González de la Mora

#### COMITÉ EDITORIAL

Mtro. Abraham Uriel González Alcalá

Dr. Christian Omar Bailón Fernández

Mtra. Estela Jacqueline Rayas

Md. Gustavo Javier Solorzano García

Mtro. Ildelfonso Hernández Castro

Mtra. Jéssica Livier Garza Preciado

Mtra. Martha Elena Romero Sánchez

#### IMÁGEN EDITORIAL Y FOTOGRAFÍA

Ronny David Díaz Mantilla

Samuel Johnatan Santos Treviño

Distribución por la  
Universidad Antropológica de Guadalajara

Plantel Minerva

Av. De la Paz No. 2873, Col. Los Arcos Sur,  
Guadalajara, Jalisco, México, CP. 44130  
revistapilares@unag.mx

Plantel López Mateos Sur

Av. López Mateos Sur 4195, Col. La Calma,  
Zapopan, Jalisco, México, CP. 45070  
(33) 3631 6861

Clínica Armonía de Vida

Calle Benjamín Romero 155,  
Col. Arcos Sur. Guadalajara, Jalisco,  
México. CP. 44130

(33) 3615 5261 y 3616 6821

clinicaarmoniaidevida@unag.mx

#### DISEÑO

Demetrio Rangel Fernández

jdemetrioCarlos@gmail.com

#### UNAG 2022

DERECHOS DE AUTOR, Vol. 12, No. 35, septiembre-diciembre 2022, es una publicación cuatrimestral editada por la Universidad Antropológica de Guadalajara. Av. De la Paz No. 2873, Col. Los Arcos Sur, Guadalajara, Jalisco, México, CP. 44130.

[www.unag.mx](http://www.unag.mx)

Editor Responsable Editorial UNAG. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2012-032609534600-102, ISSN: 2007-719X, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura de la Universidad Antropológica de Guadalajara. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización del Instituto Nacional del Derecho de Autor.

## Índice

■ <b>Actualidad</b>	
Análisis sensorial de bebidas fermentadas con kéfir	2
<i>Araceli Ceballos Fuentes</i>	
■ <b>Educación</b>	
Modelos en ambientes virtuales de aprendizaje. Propuestas de diseño instruccional y su evaluación.	8
<i>Vanessa González-Parra</i>	
■ <b>Salud</b>	
Criterios e importancia del expediente clínico para el homeópata en México	12
<i>Héctor Hernández Aguilera</i>	
■ <b>Desarrollo Humano</b>	
Yoga y no-violencia ( <i>ahimsa</i> ). Apuntes desde la filosofía.	18
<i>Héctor Sevilla Godínez</i>	
■ <b>Cultura y Sociedad</b>	
Seguridad y soberanía alimentaria en la agricultura familiar. Aportes de producción para la dieta de la milpa y el consumo local de los agricultores de la Feria de Productores de Guadalajara, Jalisco.	24
<i>Aline Janeth Pérez Hernández</i>	
■ <b>Vida Universitaria</b>	
■ ¿Qué está pasando en UNAG?	30
■ 4-6 de agosto. Congreso UNAG	30
■ Día de las Madres	32
■ Día del Maestro	33
■ 4ª. Carrera UNAG	34
■ MasterClass	35
■ Actos Académicos de los egresados en abril de 2022	36
■ 28 de junio, 20º Aniversario del Reconocimiento de Validez Oficial de Estudios de la Licenciatura en Homeopatía	38
■ 25 de julio, Conferencia UNAG Verde. Planteamiento proyecto de sembrar	41
■ 1 de agosto. 37 Aniversario de la UNAG	41
■ 4 a 6 de agosto. Expresión Artística	42
■ Testimonios	44
■ Actividades para colaboradores administrativos	45
■ Egresados UNAG / abril 2021	46
■ Apoyo Emocional	48

**Reserva de Derechos al uso exclusivo No. 04-2012-032609534600-102  
ISSN: 2007-719X**

**SER, SABER Y TRASCENDER**

Vol. 12 **No. 35** SEPTIEMBRE / DICIEMBRE 2022

[www.unag.mx](http://www.unag.mx)



# DESARROLLO HUMANO

Héctor  
Sevilla Godínez

La presente disertación vincula dos aspectos centrales: el yoga y la no-violencia. Con la intención de presentar una perspectiva filosófica al respecto, la atención se centrará inicialmente en definir ambas cuestiones.

## I. Yoga

La palabra proviene del sánscrito *yoga*, que a su vez procede del verbo *yuj*, que significa colocar el yugo. Desde la antigüedad, el yugo se ha utilizado para unir a dos animales. Lo que está siendo unido por mediación del yoga puede tener varias interpretaciones; según algunos, se trata de la reconexión de la persona con la Fuente o de la conexión más íntima entre el cuerpo y la mente. Para lograr cualquiera de estas uniones es necesario concentrar la mente, absorberse en la meditación, recordar, unir, conectar.

# Yoga y no-violencia (*ahimsa*)

Apuntes desde la filosofía

Cabe decir que el verbo *yuj* también se encuentra en la palabra «conyugal». Los conyugues, visto de ese modo, están unidos entre sí a través del yugo.

## II. No-Violencia

*Ahimsa* proviene del sánscrito y significa no-violencia. Por su parte, la violencia es ubicada con el término *himsá*. Otras actitudes perjudiciales, como el odio, la ira, el miedo, la codicia o el egoísmo suelen asociarse con la violencia. No obstante, la violencia es la actitud que más se aleja de la meta del yoga.

Lo que desea encontrarse por mediación del yoga es la paz y la libertad interiores, y no hay nada que perturbe más nuestra paz y nos esclavice más que la violencia.



«Al proponer la marcha de la sal, por ejemplo, mostró su desobediencia al monopolio británico en turno. Miles de personas imitaron a Gandhi en ese gesto pacífico, pero contundente.»

Cabe hacer notar que el origen de la violencia, como el de todos los males que nos afligen, es el apego o deseo compulsivo, el cual nos ciega. Sosegar el apego faculta el logro de las metas del yoga. A menor apego, mayor paz. A mayor apego, mayor violencia.

Debe resaltarse que la no-violencia requiere de un ejercicio activo, nada tiene que ver con la pasividad o el conformismo. Resulta todo lo contrario: estar en paz exige muchas batallas. La no-violencia no es apática, no sirve para escudar la falta de tenacidad, la cobardía o la ausencia de lucha.

La no-violencia parece sencilla de entender en lo teórico, pero las dificultades se hacen mayores en la medida en que se intenta practicarla. Es ahí donde cabe vincularla a la filosofía, siempre y cuando entendamos a esta última como un saber práctico, no como mero balbuceo teórico.

### III. La filosofía de la no-violencia

Han surgido interpretaciones múltiples en torno a lo que implica la *ahimsa* en su sentido práctico. Por ello, la *ahimsa* requiere una revisión más profunda que se intentará ofrecer enseguida.

#### 3.1 Ahimsa como No-violencia absoluta

Una concepción radical e inflexible de la no-violencia es la proveniente de la religión Jainista. Quienes la conforman, conocidos como jainas, observan de manera escrupulosa una dieta vegana o lacto-vegetariana. Ellos consideran que alimentarse de productos que implicaron el sufrimiento o la muerte de organismos vivos es inaceptable.

Los jainas argumentan que no debe ser dañado ni siquiera un pequeño insecto, y en algunos casos llegan a barrer el suelo delante de sus pies, con la única intención de no pisar ningún ser vivo al caminar.



#### 3.2 Gandhi y la no-violencia

Gandhi representa un ejemplo sorprendente de un líder, tanto espiritual como político, que aplicó el principio de *ahimsa* a conflictos sociales de gran envergadura.

Al proponer la marcha de la sal, por ejemplo, mostró su desobediencia al monopolio británico en turno. Miles de personas imitaron a Gandhi en ese gesto pacífico, pero contundente. Si bien la marcha produjo varios encarcelamientos, al final los prisioneros fueron liberados, incluido Gandhi, quien estuvo nueve meses en la cárcel por este gesto. La resistencia civil de Gandhi fue pacífica, pero activa.

La máquina para hilar y la fabricación de la propia vestimenta confrontó a la poderosa industria textil británica en la India. A pesar de haber sido asesinado, el legado de Gandhi es claro y puede ser adoptado de diversas maneras en diferentes contextos. No ahondaremos aquí en su vida personal o en la relación marital que sostuvo.

#### 3.3 Ahimsa como estado de Consciencia en el Bhagavad Gita

El *Bhagavad Gita* es uno de los textos fundamentales de la filosofía de la India, a la vez que una piedra angular del Yoga.

En el texto se presenta un relato contundente en el que Arjuna, quien es líder de una de las facciones en guerra, se enfrenta con el problema de tener que derrotar a sus propios parientes. El consejo que Krishna da a Arjuna es el siguiente: “Lleva a cabo la

acción, estando firme en el Yoga, abandonando cualquier apego, y siendo ecuánime en la victoria y la derrota. Esta serenidad de la mente se llama Yoga” [2.48].

El punto crucial, por lo tanto, es el estado de conciencia de Arjuna: un Yogui tiene que actuar, pero debe hacerlo sin apego hacia los frutos de sus acciones, con una mente calma e impasible.

El *Gita* nos ofrece también un profundo análisis del concepto de inactividad. ¿Qué deberíamos hacer si presenciamos una situación que podría causar violencia y sufrimiento? Se nos dice: “Desempeña tu deber, ya que la acción es superior a la inactividad; sin acción, ni siquiera podrías mantener en vida tu cuerpo físico” [3.8].

En la concepción del Yoga que encontramos en el *Bhagavad Gita* no se considera la opción de elegir la inactividad, todo lo contrario: se propone la acción sin apego por encima de la pasividad.

El término *ahimsa* hace referencia a un determinado estado de conciencia, que conlleva ecuanimidad y desapego. Desde este estado mental tenemos la posibilidad de elegir hacer lo correcto, tanto si implica el uso de la fuerza como si no lo requiere. Para el *Bhagavad Gita* la violencia podría justificarse en defensa propia porque la ley de *ahimsa* no protege a los criminales.

#### 3.4 Los Vedas y la ahimsa hacia Uno Mismo

Los Vedas, una amplia recolección de escrituras con más de 3500 años de antigüe-



«La serpiente estaba aterrorizando a los aldeanos y haciéndoles la vida imposible. El Sadhu habló con la serpiente y le enseñó ahimsa; fue una lección que la serpiente escuchó profundamente, y que se quedó en su corazón.»

dad son el pilar de la sabiduría de la India. De ahí se desprende la siguiente fábula:

La historia cuenta de un Sadhu [un monje errante que visitaba de manera anual varias aldeas] quien un día, al entrar en una aldea, vio a una enorme y amenazadora serpiente. La serpiente estaba aterrorizando a los aldeanos y haciéndoles la vida imposible. El Sadhu habló con la serpiente y le enseñó *ahimsa*; fue una lección que la serpiente escuchó profundamente, y que se quedó en su corazón.

El año siguiente, la serpiente estaba demacrada y magullada. Desde que ya no era tan amenazadora, los niños habían empezado a burlarse de ella y a tirarle

pedras. Apenas podía cazar, y tenía miedo de alejarse de su escondite. El Sadhu sacudió la cabeza y dijo que era cierto que él le había enseñado la importancia de *ahimsa*, pero que nunca le había dicho que parara de sisear [cascabelear su cola].

Esta fábula nos enseña que tenemos que practicar *ahimsa* también hacia nosotros mismos: protegernos mental y físicamente de las injustificadas agresiones de los demás. Nuestros cuerpos, emociones y mentes son valiosos regalos que nos sostienen en nuestra evolución espiritual, y no hay razón para dañarlos o dejar que otros lo hagan.

Cada vez que venga un pensamiento de violencia hacia nosotros o hacia los demás, será oportuno sustituirlo por un pensamiento de paz.

### 3.5 Las leyes de Manu y la ahimsa

En las *Leyes de Manu* la *ahimsa* aparece como una cualidad indispensable para llevar una vida recta. Implica un sentido de respeto hacia todos los seres vivos, lo cual no solo incluye no matar, sino también no dañar y no herir a ningún ser vivo. Visto así, hay varias maneras de dañar en las relaciones humanas a partir de la invalidación, la indiferencia y la inequidad.

### 3.6 Los Yoga Sutra de Patañjali y la ahimsa

La No-violencia es el punto de partida de todas las prácticas yóguicas, de acuerdo con Patañjali.

Los *Yogasūtra* [aforismos de yoga] de Patañjali (alrededor del siglo III a. e. c.) muestran un sistema de yoga con diversas fases: técnicas de postura, respiración, recogimiento de los sentidos y la mente, concentración y meditación, hasta conducir al estado último de *samadhi* o fusión total con el propio Ser o Sujeto interior. Sin embargo, el punto de partida de todo esto son dos pasos que se concretan en una serie de abstenciones (*yamas*) y de prácticas (*niyamas*) de carácter ético.

El primero de los *yamas* es *ahimsa*, la no violencia, abstenerse de todo tipo de violencia física, verbal e incluso mental, hacia uno mismo y hacia los demás. En el Decálogo de Moisés se encuentran contenidos, de diversas maneras, los principios de los cinco *yamas* de Patañjali: no matar o dañar (*ahimsa*), no mentir [o decir la verdad] (*satya*), no robar (*asteya*), controlar los sentidos (*brahmācarya*), y no codiciar o acumular cosas innecesarias (*aparigraha*).

Por otro lado, resulta interesante percibir que Patáñjali habló de algo similar al subconsciente de Freud, al menos veinte



siglos antes. El sabio de la India consideró que existía un nivel mental en el que quedan almacenadas, como semillas, las impresiones (*samskaras*) de toda nuestra experiencia anterior. Tarde o temprano, estas impresiones pasan de su estado latente hacia la manifestación, aflorando bajo diversas formas que impulsan actos cuya raíz desconocemos.

El efecto de la meditación, según el yoga de Patañjali, es que los *samskaras* o impresiones ordinarias van siendo reemplazados por impresiones más puras, las cuales destruyen el dolor, las aficciones y otras tendencias destructivas. Un pequeño detalle más: no se requiere de un analista exterior.

### 3.7 El Madhyamaka y la ahimsa.

Nagarjuna fue el fundador de la escuela *Madhyamaka*, la cual significa Camino Medio. Propuso distinguir la *upadhi* (apariciencia, simulación, velación) y no esclavizarnos con ella. En su libro *Mulamadh-yamakakarika* [*Versos del Camino Medio*], propuso el principio vacío de las cosas, desde lo cual se entiende que cualquiera de nuestros pensamientos, en virtud de que dependen de ser pensados para existir, no son la realidad. Esto es así porque la realidad es independiente a nosotros, a

diferencia de nuestros pensamientos, los cuales surgen de manera dependiente. Los apegos no son nuestra realidad, justamente porque surgen a partir de un mecanismo como ese.

El defecto no debería enfrentarse con la virtud, lo cual procede de la lógica dualista del mundo occidental. En vez de enfrentar la destructividad con su contrario, debería captarse la categoría vacía de la destructividad, el hecho de que surge de pensamientos inapropiados. Es cierto que el apego puede disminuir con independencia, pero demasiada independencia genera un apego hacia ella. Es cierto que el enojo se contrapone con optimismo, pero este puede ser falso o desmedido. Es cierto que la ignorancia se combate con el conocimiento, pero la acumulación de saberes nos conduce probablemente a una ignorancia mayor: creer que lo sabemos todo o que hemos dejado de ser ignorantes. Por el contrario, comprender la vacuidad de los apegos, del motivo del enojo y de la vanidad de querer saberlo todo resulta más liberador.

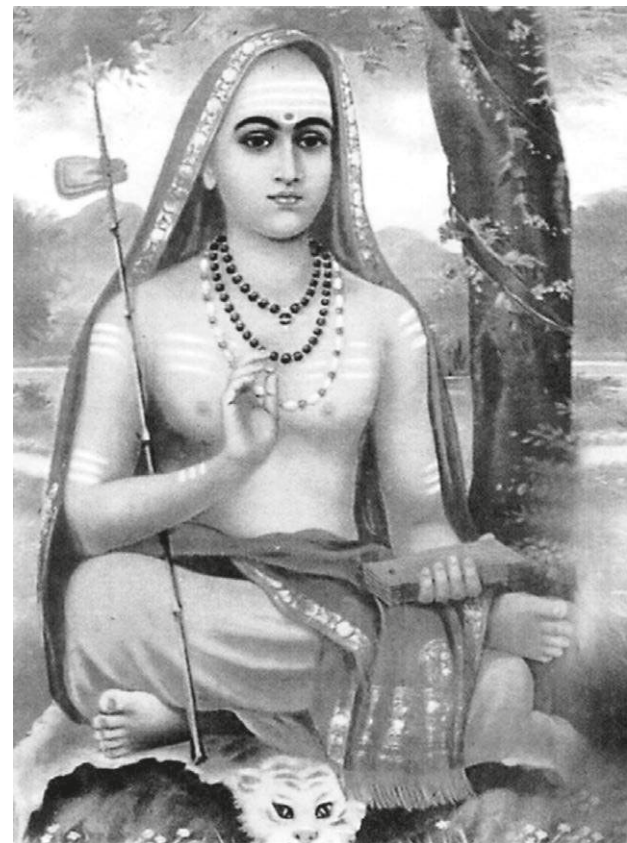
Se logra superar la violencia cuando se entiende su vacuidad, al tomar consciencia de que todo termina y que cualquier anhelo que tengamos en el presente será exterminado en el futuro.

El otro con el que somos violentos es un desconocido. El otro no es lo que creemos ver de él. Si no sabemos quién es el otro, nos enfrentamos con una ilusión, somos violentos con un engaño. Esa consciencia de la vacuidad destrona la violencia. No es un logro sencillo. Para llegar a eso se requiere de esfuerzo y disciplina. La metafísica solo es posible cuando se comprende que hay verdades más allá de la razón.

### 3.8 El advaita y la no-violencia en Samkara

Samkara, nacido en el año 788, propuso un pensamiento de no-dualidad (*advaita*), en el que se evita la dicotomía. Entre las dicotomías más comunes se encuentran las de la noche y el día, el bien y el mal, la vida y la muerte o la de Dios y el hombre. Para Samkara, la deidad o ESO, se encuentra en todo, de modo que el hombre y la mujer son ESO. El respeto a la fuente de la que brota el ser humano supone también la valoración de su vida y el aprecio de su tiempo.

La no violencia está arraigada profundamente, en algunos casos al menos como concepto, en la cultura de la India. La religión brahmánica excluyó todo sacrificio animal de sus rituales, en tanto que los hebreos y otros pueblos antiguos percibían los sacrificios de animales como parte de sus ritos.



«Otro aspecto detonante de la inconformidad social es la explotación laboral. La mayoría de los individuos tienen un área de expresión libre, pero cuando la encomienda laboral se circunscribe a un conjunto de órdenes inflexibles o cuando se extingue la voz y opinión del empleado, la satisfacción se reduce o nulifica.»

#### IV. Violencia y Estado

La violencia siempre acontece en un contexto social. A su vez, la ciudadanía se encuentra organizada a partir de las delimitaciones de la comunidad o del Estado. Por ello, la violencia se suscita en el marco de un estado u organización sociopolítica concreta. Entre las principales funciones del Estado está la de constituirse como “ente organizador de la población en un territorio [con la intención de] asegurar la integridad de los seres humanos que están bajo su cargo” (Gutiérrez y otros, 2010, p. 106). De manera consecuente, existe co-



rrespondencia entre la organización del Estado y la violencia.

Lo anterior no implica que las conductas de los individuos sean responsabilidad directa del Estado o del sistema organizado que estructura y delimita sus interacciones; lo que puede estipularse es que “mucho de lo que sucede puede considerarse como una violencia que es fruto de la ausencia de ley” (Williams, 2010, p. 17) o, mejor dicho, carencia de una cultura de legalidad que promueva el respeto a la ley. Asimismo, cuando el Estado muestra preferencia hacia el sector privado a costa del ámbito público, o a la inversa, afectando con ello a la sociedad, se propicia molestia en la población, lo cual es caldo de cultivo para la detonación de la violencia.

Tan importante es la vinculación entre violencia y Estado, como la de violencia y política. En palabras de Arendt (2006), “nadie consagrado a pensar sobre la Historia y la Política puede permanecer ignorante del enorme papel que la violencia ha desempeñado siempre en los asuntos humanos, y a primera vista resulta más que sorprendente que la violencia haya sido singularizada tan escasas veces para su especial consideración” (p. 16). Así, en buena medida, la violencia social es resultado del mal uso del poder del Estado.

En la mayoría de los casos, “la violencia se ejerce cuando el poder mengua, cuando la legitimidad de ese poder que se funda en el consentimiento colectivo desaparece” (Bergman, 2012, p. 67). El uso negligente del poder, la ausencia de tal o su poca influencia son aspectos que favorecen la hostilidad social.

Otro aspecto detonante de la inconformidad social es la explotación laboral. La mayoría de los individuos tienen un área de expresión libre, pero cuando la encomienda laboral se circunscribe a un conjunto de órdenes inflexibles o cuando se extingue la voz y opinión del empleado, la satisfacción se reduce o nulifica. En ese sentido, no cabe duda de que “la sociedad de trabajo y rendimiento no es ninguna sociedad libre” (Byung, 2012, p. 30). A partir de los conceptos de *animal laborans* y *homo faber*, Arendt (2003, pp. 164-176) distinguió con claridad la situación de los trabajadores. El *animal laborans* alude





a la persona que se mantiene ocupada de manera poco creativa, reiterando procedimientos o conductas, siempre sujeta por la lógica del consumo; por su parte, el *homo faber* implica mayores posibilidades para la iniciativa del trabajador mediante su hacer creativo.

Mantenerse sin réplica ante las injusticias propias de una vida al estilo del *animal laborans* es hacerse violencia. Por encima de las razones utilitarias que conducen a los individuos hacia una vida de consumo, el pensamiento es capaz de encontrar motivos que justifiquen la existencia de otra manera.

Si el poder del Estado se manifiesta de manera mediocre o el contexto laboral es limitador del potencial creativo, el poder personal para evitar la propia violencia debe hacer su aparición.

## V. Practicar Ahimsa en el yoga y en la vida en general

Enseguida se realizan tres recomendaciones concretas para integrar a la propia vida la práctica de *ahimsa*:



- Vigilar lo que pensamos de nosotros. Cuando uno se siente en medio de un bucle de pensamientos negativos debe parar y percibirlo. La frase “no voy a poder conseguirlo”, puede cambiarse por “voy a intentarlo y aprenderé de esto”.
- Vigilar lo que se piensa de los demás. De la misma manera que somos duros con nosotros mismos, solemos serlo con la gente que nos rodea.

- En la práctica de yoga, debe detectarse cuando uno se está forzando demasiado. Las posturas de yoga no suponen la provocación del daño; no es deseable hacer las cosas con prisa o para compararse con los demás. Debe existir conciencia, paciencia y respeto hacia el cuerpo.

## Conclusiones

Nuestras acciones, cualesquiera que sean, deben surgir en medio de un estado mental ecuánime y desapegado, incluso si recurrimos a la fuerza para protegernos a nosotros mismos o a los demás.

Abstenerse física o mentalmente de ejercer violencia contra los demás o contra la naturaleza es sólo una parte de la tarea: no podrá resolverse de manera definitiva sin descubrir en uno mismo la raíz de ese impulso y arrancarla.

La filosofía, en su sentido íntimo de deseo de sabiduría y amor hacia ella, es también un baluarte para lograr la no-violencia. Mientras menos ejercemos el derecho a filosofar, a encontrar razones y congruencia en nuestra vida, más motivos nos empujan al odio y la agresión.

El yoga es unión con lo que somos. Estando en el centro de lo que somos se asfixia la violencia. La práctica del yoga y de la no-violencia exige ir contracorriente de un mundo del que emerge la agresión y el abuso de manera constante.

## Referencias

- Arendt, H. (2003). *La condición humana*. Buenos Aires: Paidós.
- Arendt, H. (2006). *Sobre la violencia*. Madrid: Alianza Editorial.
- Bergman, M. (2012). “La violencia en México: algunas aproximaciones académicas”. *Desacatos* 40, pp. 65-76.
- Byung, C. (2012). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.
- Gutiérrez, P. y otros (2010), “Violencia, Estado y crimen organizado en México”. *El Cotidiano* 163, pp. 105-114.
- Williams, P. (2010). “El crimen organizado y la violencia en México”. *Istor: Revista de Historia internacional*, año 11 (42), pp. 15-40.

Héctor Sevilla

Posdoctorado en Psicología Social, UK.  
Doctor en Filosofía, UIA.  
Coordinador de Investigación, UNAG.  
Contacto: hectorsevilla@unag.mx